

Hardrock gegen Schmerzen: Die Heilkraft der Musik

Wien/Hamburg (dpa/APA) - Man darf sich nicht wundern, wenn im Wartezimmer eines Arztes Rock-Musik gespielt wird: Der richtige Ton kann nämlich Krankheiten und Angst vertreiben, berichtet das Lifestyle-Magazin "Men's Health" unter Berufung auf internationale Studien.



Armstrongs "Wonderful World" soll ein perfektes Schlaflied für Erwachsene sein.

© dpa

Bei Schmerzen, Konzentrationschwäche, Herzproblemen, Übergewicht, Schlafstörungen oder Zahnarztphobie müsse einfach die passende CD eingelegt werden, so Men's Health. Rhythmische Lieder und harter Rock können sogar Schmerz- und Beruhigungsmittel sowie Narkosemittel ersetzen, und das ganz ohne schädliche Nebenwirkungen, fand eine deutsche Sportklinik heraus.

Bei chronischen Leiden werden komplizierte, möglichst unstrukturierte Melodien

empfohlen, etwa "Parsec" von Stereolab. Wer den Zahnarztbesuch aus Furcht meidet, sollte versuchen mit einem Dancefloor-Song, beispielsweise "Crazy In Love" von Beyonce die hässlichen Bohrergeräusche zu übertönen.

Tanzmusik beanspruche das Bewusstsein derart, "dass andere Umwelteinflüsse kaum wahrgenommen werden", erläuterte der Musikmediziner Dr. Ralph Spintge aus Lüdenscheid laut dem Magazin.

Die Lieder des indischen Sitar-Spielers Ravi Shankar können Herzinfarkt vorbeugen, wie eine Studie der Berliner Charite herausfand.

Die klare Sopranstimme der Sängerin Heather Nova verbunden mit temporeichem Sound wirkt, laut einer Studie der australischen Universität von New South Wales, wie ein Psychopharmaka gegen Niedergeschlagenheit und Depressionen, da sie Glücksgefühle auslöse. Vor Prüfungen und bei Konzentrationschwäche empfiehlt die TU Darmstadt beruhigende, langsame Titel.

Wer mit Übergewicht zu kämpfen hat könne mit der "Gänsehaut-Musik-Diät" versuchen lästige Kilos loszuwerden. Am Rezeptzettel könnte zum Beispiel "Shine On You Crazy Diamond" von Pink Floyd stehen.

Wuchtige Chor-Einsätze, Harmoniewechsel oder das Anschwellen der Lautstärke aktivieren nach Erkenntnissen der Universität Montreal das körpereigene Belohnungssystem nach dem Motto "Musik statt Essen", berichtet die Männerzeitschrift.

Hingegen helfen ruhige Melodien mit hohen Tönen von Geigen oder Flöten Tinnitus-Geplagten, weiß Dr. Klaus Hocker von der Brunnen-Klinik in Bad Meinberg.

Bei Anspannung sollte man sich von warmer, meditativer Musik berieseln lassen. Wer es klassisch mag, wählt ein Stück in einem Tempo wie Andante, Adagio oder Largo. Louis Armstrongs "Wonderful World" sei ein perfektes Schlaflied für Erwachsene, empfahl die psychiatrische Uni-Klinik Augsburg.

Zusätzlich fanden Wissenschaftler der Uni Frankfurt heraus, dass selber Singen vor Halsschmerzen und Erkältungen schützen kann. Wie es klingt sei dabei völlig egal, Hauptsache sei, dass es Spaß mache.